GUIDE SENIORS

> actualisation 2013

BORDEAUX Ma ville

BORDEAUX

bordeaux.fr

ÉDITO

À 60 ans et plus, vivre en ville facilite la vie ! À Bordeaux, tout est mis en œuvre afin que chacun puisse bénéficier d'une offre multiple d'animations et de services et ce, avec les partenaires associatifs et institutionnels de la ville.

Tout le monde est confronté, à différentes périodes de sa vie, à de profonds changements qui sont parfois difficiles à appréhender : comment aborder sa retraite, comment gérer la perte d'autonomie ?...
Ce guide est une mine d'informations pour les seniors et leurs familles. À chaque question, une réponse, avec la garantie de trouver ici le service ou la structure susceptibles de vous accompagner, de vous conseiller ainsi que les lieux ressources et les espaces d'échange.

À Bordeaux nous savons qu'avancer en âge n'interdit pas, de se projeter dans l'avenir, de se distraire et de continuer à s'instruire. La retraite n'est pas l'inaction, loin s'en faut. Les jeunes retraités ont un formidable désir d'activités et s'investissent pleinement dans des manifestations.

Plus que jamais Bordeaux entend écrire l'avenir avec ses seniors, pour devenir une ville toujours plus solidaire, plus ouverte et plus attentive.

Bonne lecture !

Le Maire de Bordeaux

Bien vieillir à Bordeaux

Bordeaux et ses seniors 4

S'informer 6
Le C.L.I.C > Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique 7

Se retrouver 8
Les Clubs Seniors – Restauration 9
Les Clubs Seniors – Activités de loisirs 10
Les ateliers du Pôle « Seniors » 10
Se retrouver quartier par quartier (Clubs Seniors / Ateliers) 12

Se loger 14
Les Résidences 15
Les Résidences quartier par quartier 16
Les EHPAD 17
Les EHPAD quartier par quartier 18

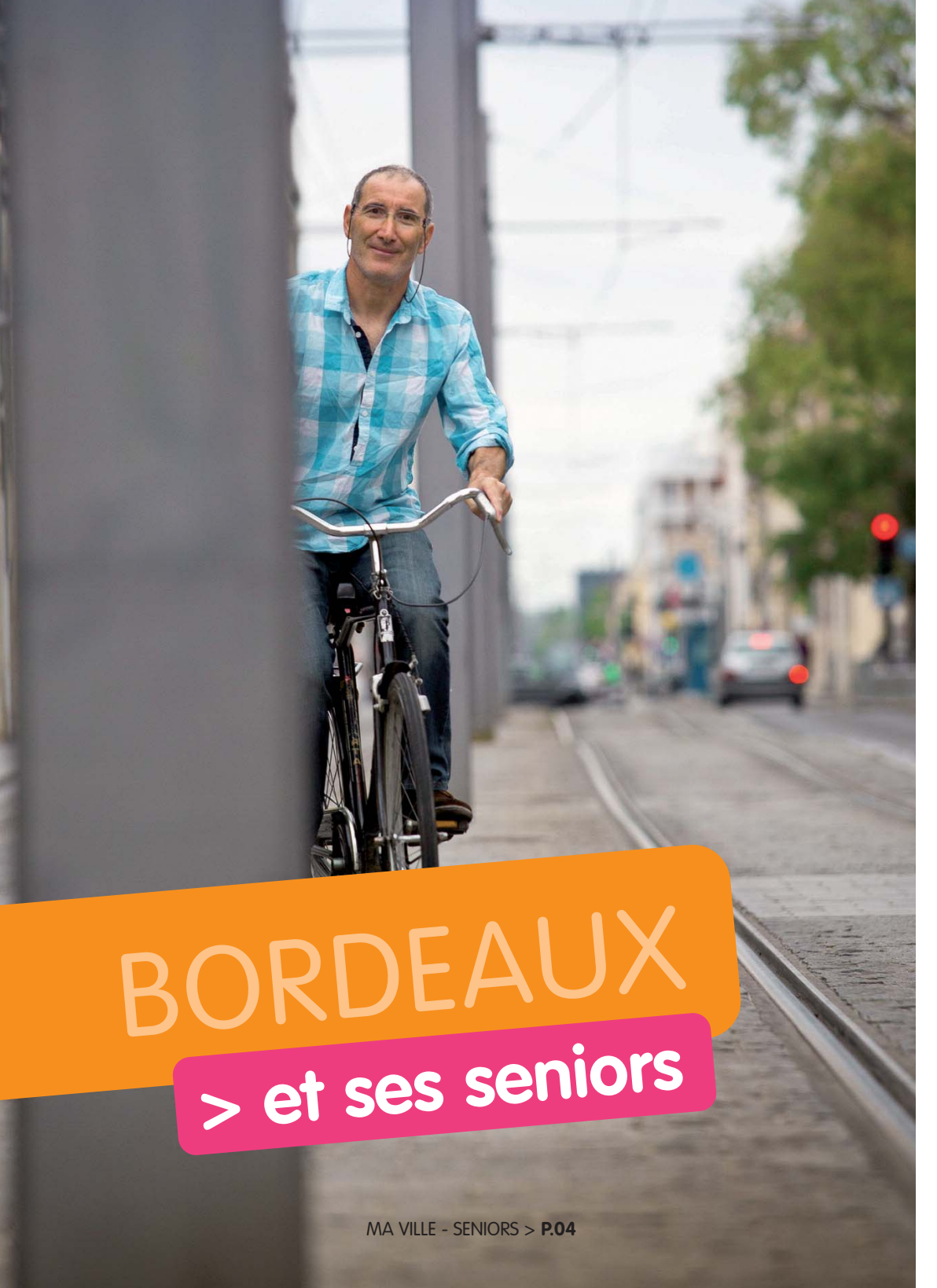
Bien vivre chez soi 20
Aide à domicile 21
Soins à domicile 22
Portage des repas à domicile 23

Bien vieillir 24
Stimulation, nutrition, prévention des chutes, précautions contre les vols par ruse

Partager son expérience 27

Répertoire des associations 28

Obtenir son Pass senior 31



BORDEAUX

> et ses seniors

> ACCOMPAGNER LE QUOTIDIEN DE NOS SENIORS

Ce guide vous présente l'ensemble des organismes et services qui sont proposés aux seniors de la Ville, en matière de loisirs, de restauration, de prévention, d'hébergement.

POUR LES SENIORS BORDELAIS, LA VILLE DE BORDEAUX PROPOSE DES SERVICES VARIÉS ASSURÉS PAR :

> La Direction du Pôle Seniors (avec 25 Clubs et 2 Ateliers, ainsi qu'un service de portage de repas à domicile) propose une offre de services de restauration et d'activités de loisirs.

> La Direction des Actions Gérontologiques facilite et coordonne le maintien à domicile à travers les missions :
– du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) :
accueil, information, évaluation, coordination, orientation
– l'offre Résidentielle de la ville de Bordeaux : résidences seniors, EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes).

S'INFORMER

> C.L.I.C

> CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE

Le CLIC de Bordeaux est un guichet unique d'accueil et d'orientation pour informer les personnes âgées et leur entourage sur les différentes réponses existantes dans le cadre du maintien à domicile et des établissements d'hébergement.

Vous trouverez

1 - une information individualisée :
> sur les services existants
> sur l'aide à domicile
> sur les types d'hébergement

2 - une réponse personnalisée :
> une analyse de votre demande
> une assistance dans vos démarches
> une mise en relation avec les services de proximité

3 - des actions de prévention :
> une évaluation globale adaptée à chaque situation
> une proposition de plan d'aides destiné à favoriser votre maintien à domicile.

4 - un accompagnement pour les aidants familiaux
> une proposition de « consultation d'aide aux aidants »
> une information sur les aides possibles

5 - un pôle de lutte contre l'isolement
> une mise en relation entre les personnes âgées repérées isolées et les associations de bénévoles luttant contre l'isolement
> une proposition de visites de convivialité auprès des personnes âgées par les jeunes du service civique volontaire (Uniscité)

CLIC de Bordeaux
Centre communal d'Action Sociale
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex
Numéro vert 0 800 625 885

Horaires
du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h
clicdebordeaux@mairie-bordeaux.fr

SE RETROUVER

> Les Clubs Seniors
> Les Ateliers

> LA VILLE DE BORDEAUX PROPOSE DANS CHAQUE QUARTIER DES ESPACES DE RENCONTRE À DESTINATION DES SENIORS

LES CLUBS SENIORS

LA RESTAURATION

25 Clubs Seniors, répartis dans les 8 quartiers de Bordeaux, permettent d'assurer un service de proximité (restauration, activités de loisirs) auprès des retraités bordelais.
Le service restauration propose de 12 h à 14 h aux personnes de 60 ans et plus un repas convivial du lundi au vendredi.
Tarif en fonction des ressources.

Outre les repas festifs réguliers (4 saisons, Noël, fête des mères, etc.), des programmes d'activités de loisirs, adaptés aux souhaits des seniors fréquentant les clubs de chaque quartier, sont proposés durant la saison (ateliers, sorties, bals, spectacles, conférences, concours, etc.).

> COMMENT S'INSCRIRE ?

Au Pôle Seniors
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex
05 57 89 37 41

Et dans les Clubs Seniors
(liste des coordonnées des clubs en pages suivantes)

En fonction de leurs ressources, les personnes inscrites peuvent bénéficier le cas échéant de l'aide sociale pour couvrir une partie du tarif restauration (de 2,30 à 5,15 euros*).

* sous réserve des revalorisations annuelles.

LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Dans les 25 Clubs Seniors, du lundi au vendredi, un programme d'activités variées est proposé **sur diverses thématiques :**

- peinture, gym, lecture, écriture, bien-être, informatique…
- après-midi dansantes
- conférences sur le patrimoine, le monde, la santé…
- activités à l'extérieur : aquagym, chorale, théâtre, promenades culturelles, spectacles, sorties à thèmes, randonnées...
- rencontres intergénérationnelles…

De plus, à chaque saison se déroulent les « Trophées des Seniors » (Dictée du Pôle, Belote, Bordeaux Raid Culture) et de nombreux événements.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS SUR LES ACTIVITÉS

Pôle Seniors
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex
05 57 89 37 77

LES ATELIERS DU PÔLE SENIORS

Les Ateliers Brach et Giono proposent aux seniors, dans un environnement convivial, plus d'une trentaine d'activités créatives, culturelles ou sportives animés par des professionnels : informatique, langues étrangères, yoga, chorale, photo, ...
Un parcours d'apprentissage adapté et individualisé est proposé à chaque senior. Les trois formules de « passeport » vous donnent un accès libre à un ou plusieurs ateliers.
Tarifs en fonction des ressources.

Atelier Brach
33, rue Brach
33000 Bordeaux
05 56 79 73 44

Atelier Giono
13, allée Jean Giono
33100 Bordeaux
05 56 86 89 41

Horaires d'ouverture
Du lundi au vendredi
9h-12h et 14h-17h.

SE RETROUVER

> Animation et restauration dans tous les quartiers

QUARTIER PAR QUARTIER

1) BORDEAUX MARITIME

Club Senior Achard
111, rue Achard
33300 Bordeaux **05 56 50 56 35**

Club Senior Les Aubiers
196, rue Gabriel Frizeau
33300 Bordeaux **05 56 50 91 59**

Club Senior Chantecrit
45, rue du Commandant Hautreux
33300 Bordeaux **05 24 57 65 12**

Club Senior Lumineuse
196, rue Achard
33300 Bordeaux **05 24 57 65 14**

Club Senior Jardin Public
142, rue du Jardin Public
33300 Bordeaux **05 57 87 13 31**

2) GRAND PARC - PAUL DOUMER

Résidence Maryse Bastié
16, rue Maryse Bastié
33000 Bordeaux **05 56 69 31 32**
(selon possibilités d'accueil)

3) CENTRE-VILLE

Club Senior Albert-Barraud
13 bis, rue du Docteur Albert-Barraud
33000 Bordeaux **05 56 44 66 82**

Club Senior Alsace-Lorraine
15, cours Alsace Lorraine
33000 Bordeaux **05 24 57 65 10**

4) ST-AUGUSTIN / VICTOR-HUGO

Club Senior Alfred-Smith
30, rue Alfred Smith
33000 Bordeaux **05 24 57 65 11**

Club Senior Manon-Cormier
62-66 & 68, rue Manon-Cormier
33000 Bordeaux **05 56 96 08 64**

Club Senior Saint-Augustin
9-11, allée des peupliers
33000 Bordeaux **06 20 33 95 25**

Club Senior Quintin
127, rue Quintin
33000 Bordeaux **05 56 98 77 11**

5) ST-MICHEL / NANSOUTY / ST-GENÈS

Club Senior Dubourdieu
73, rue Dubourdieu
33800 Bordeaux **05 56 91 14 50**

Atelier Brach 33, rue Brach 33000 Bordeaux **05 56 79 73 44**

Atelier Giono 13, allée Jean Giono 33100 Bordeaux **05 56 86 89 41**

HORAIRES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi > 9 h-12 h et 14 h-17 h

Club Senior Magendie
45, rue Magendie
33000 Bordeaux **05 24 57 65 13**

Club Senior Saumenude
16, rue de Saumenude
33800 Bordeaux **05 56 91 81 87**

6) BORDEAUX SUD

Club Senior Albert 1er
28, bd Albert 1er
33800 Bordeaux **05 56 91 44 79**

Club Senior Billaudel
112 bis, rue Malbec
33800 Bordeaux **05 24 57 65 09**

Club Senior Buchou
25, rue Buchou
33800 Bordeaux **05 56 92 69 08**

Club Senior Son Tay
45, rue Son Tay
33800 Bordeaux **05 56 85 41 16**

Club Senior Vilaris
4, rue Vilaris
33800 Bordeaux **05 56 92 64 55**

7) LA BASTIDE

Club Senior Bonnefin
7, rue Bonnefin
33100 Bordeaux **05 56 40 08 80**

Club Senior Nuits
51, rue de Nuits
33100 Bordeaux **05 56 86 58 78**

Club Senior Queyries
13, allées Jean-Giono
33100 Bordeaux **05 56 86 89 41**

Club Senior Reinette
16-24, rue Reinette
33100 Bordeaux **05 24 57 65 06**

8) CAUDÉRAN

Club Senior Armand Faulat
80, rue Charles Chaumet
33200 Bordeaux **05 24 57 65 07**

Club Senior Gelée de Francony
4, rue Laporte
33200 Bordeaux **05 56 08 36 73**

> à Bordeaux

SE LOGER

> ACCUEILLIR LES SENIORS ET RÉPONDRE À LEURS BESOINS

La ville de Bordeaux propose deux types d'hébergement aux seniors, en fonction de leur autonomie et de leurs besoins :
- les Résidences Seniors (EHPA : Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées)
- les EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).

LES RÉSIDENCES SENIORS (EHPA)

Destinées aux personnes à partir de 60 ans et autonomes, les résidences Seniors gérées par le CCAS de Bordeaux proposent des appartements de type T1bis/T2, équipés d'une cuisine et d'une salle de bains.
Elles proposent des services collectifs à usage facultatif : restauration, activités de loisirs dans leurs Clubs Seniors. Une coordination médico-sociale est proposée pour faciliter la prise en charge de situations difficiles dans le cadre de la prévention de la dépendance.

Au titre du logement social les résidents peuvent bénéficier des droits à l'allocation logement (AL ou APL).

> 19 ÉTABLISSEMENTS GÉRÉS PAR LE CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale de Bordeaux est un établissement public administratif à vocation sociale. La Direction des Actions Gérontologiques est composée de 181 agents (médecins-coordonnateurs, infirmiers, psychologues, aides-soignantes, agents des services hospitaliers, aide médico-psychologique, conseillères en économie sociale et familiale, agents sociaux, agents d'entretien, agents administratifs, assistantes sociales).

IL GÈRE :
> 15 Résidences Seniors EHPA : Établissement d'Hébergement des Personnes Âgées (750 logements)
> 1 Logement-Foyer (75 logements)
> 2 EHPAD Établissement d'Hébergement des Personnes Agées Dépendantes (136 lits).

COMMENT S'INSCRIRE ?
Centre Communal d'Action Sociale
Direction des actions gérontologiques
Service Hébergement
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex **05 57 89 37 00**

QUARTIER PAR QUARTIER

> LES RÉSIDENCES SENIORS

1) BORDEAUX MARITIME

Résidence Achard
111, rue Achard – 33300 Bordeaux
05 56 50 84 45 / 06 07 11 61 51

Résidence Chantecrit
45, rue du Commandant Hautreux
33300 Bordeaux
05 57 89 37 55 / 06 07 10 93 76

Résidence Lumineuse
196, rue Achard – 33300 Bordeaux
05 56 50 77 01 / 06 78 60 78 70

2) GRAND PARC - PAUL DOUMER

Résidence Maryse Bastié
16, rue Maryse Bastié – 33000 Bordeaux
05 56 69 31 32

3) CENTRE-VILLE

Résidence Alsace Lorraine
15, cours Alsace Lorraine – 33000 Bordeaux
05 57 89 31 56 / 06 78 60 81 68

4) ST-AUGUSTIN / VICTOR-HUGO

Résidence Notre Temps
28-30, rue Neuve – 33000 Bordeaux
05 56 44 68 90 / 06 07 22 50 21

Résidence Alfred Smith
30, rue Alfred Smith – 33000 Bordeaux
05 57 89 37 58

Résidence Manon Cormier
62-66 & 68, rue Manon-Cormier
33000 Bordeaux
05 57 89 37 54 / 07 86 65 01 51

5) ST-MICHEL / NANSOUTY / ST-GENÈS

Résidence Dubourdieu
73, rue Dubourdieu – 33800 Bordeaux
05 56 91 22 64 / 06 07 16 26 90

Résidence Magendie
45, rue Magendie – 33000 Bordeaux
05 57 89 37 57 / 06 07 22 31 74

6) BORDEAUX SUD

Résidence Billaudel
112 bis, rue Malbec – 33800 Bordeaux
05 56 91 68 51 / 06 07 16 25 26

Résidence Buchou
25, rue Buchou – 33800 Bordeaux
05 56 91 09 49 / 06 07 16 78 42

7) LA BASTIDE

Résidence Bonnefin 7, rue Bonnefin
33100 Bordeaux
05 56 32 45 10 / 06 07 15 95 70

Résidence Reinette
16-24, rue Reinette – 33100 Bordeaux
05 56 32 52 39 / 06 86 67 32 69

8) CAUDÉRAN
Résidence Armand Faulat
80, rue Charles Chaumet – 33200 Bordeaux
05 56 02 21 86

EHPAD La Clairière de Lussy
10, avenue Bel Air – 33200 Bordeaux
05 24 99 36 00

UN LOGEMENT-FOYER AVEC SERVICES (EHPA)

> La résidence Plein Ciel
Gérée par le C.C.A.S. de Bordeaux, la résidence Plein Ciel est un établissement destiné à un public autonome qui souhaite rompre un éventuel isolement et se préserver de l'apparition de la dépendance. La base des prestations inclut les repas, les animations, et la permanence de personnel qualifié. L'établissement est habilité à l'aide sociale.

Plein Ciel
72, avenue de la Libération
33700 Mérignac **05 56 47 10 15**

> ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNE DÉPENDANTES (EHPAD) GÉRÉS PAR LE CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale de Bordeaux gère 2 EHPAD qui proposent un hébergement collectif aux personnes âgées qui ne peuvent ou ne souhaitent plus vivre à domicile. Elles assurent l'ensemble des prestations nécessaires à leur vie quotidienne (l'hébergement, la restauration, le blanchissage du linge hôtelier, l'animation et la vie sociale, les soins pour les personnes dépendantes).

Trois tarifs définissent le forfait journalier d'un EHPAD :
- le tarif hébergement
- le tarif soins
- le tarif dépendance

COMMENT S'INSCRIRE ?

Le dossier administratif est à retirer dans l'établissement de votre choix. Un dossier médical doit être constitué par votre médecin traitant. Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de l'Aide Personnalisée au Logement (APL) et de l'Aide Sociale à l'hébergement.

QUARTIER PAR QUARTIER

> ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNE ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD) GÉRÉS PAR LE CCAS

1) GRAND PARC - PAUL DOUMER
EHPAD Maryse Bastié
16, rue Maryse Bastié
33800 Bordeaux **05 56 09 31 31**

8) CAUDÉRAN
EHPAD La Clairière de Lussy
10, avenue Bel Air
33200 Bordeaux **05 24 99 36 00**

> LES AUTRES EHPAD

1) BORDEAUX MARITIME
EHPAD De Guyenne 194, rue Achard
33300 Bordeaux **05 56 43 18 31**

2) GRAND PARC - PAUL DOUMER
EHPAD Villa des Chartrons
21, cours Saint-Louis
33300 Bordeaux **05 57 87 33 66**

EHPAD Villa Louisa
74 bis, cours Saint Louis – 33300 Bordeaux
05 57 10 58 50

EHPAD Maison Protestante de Retraite 12, rue Lagrange
33000 Bordeaux **05 57 87 02 61**

EHPAD Des Carmes 1, rue Montgolfier
33300 Bordeaux **05 56 79 65 65**

3) CENTRE-VILLE
EHPAD Terre Nègre
95, rue Ernest-Renan
33000 Bordeaux **05 56 44 04 40**

EHPAD Petites sœurs des pauvres
181, rue Judaïque
33300 Bordeaux **05 56 90 12 20**

4) ST-AUGUSTIN / VICTOR-HUGO
EHPAD Notre Dame de bonne Espérance 40, rue du Fils
33000 Bordeaux **05 57 81 14 30**

EHPAD Korian Clos Serena
1, rue J.R. Dandicolle
33000 Bordeaux **05 56 99 43 43**

5) ST-MICHEL / NANSOUTY / ST-GENÈS

EHPAD Henri Dunant
25 à 31, boulevard Georges V
33000 Bordeaux **05 56 00 24 00**

EHPAD Villa Pia 52, rue des Treuils
33082 Bordeaux Cedex **05 56 96 13 59**

EHPAD Le Clos Nansouty
186-188, cours de la Somme
33800 BORDEAUX **05 56 94 77 60**

6) BORDEAUX SUD

EHPAD Le Sablonat
9, boulevard Albert 1er
33800 Bordeaux **05 57 59 28 60**

EHPAD L'Amarylis
34-36, rue de Gravelotte
33800 Bordeaux **05 56 94 70 15**

8) CAUDÉRAN

EHPAD Grand Bon Pasteur
6, avenue Charles de Gaulle
33200 Bordeaux **05 56 08 33 10**

EHPAD Les Fleurs de Gambetta
19, rue Gambetta
33200 Bordeaux **05 56 08 14 70**

EHPAD La Chêneraie
78, rue de Lacanau
33200 Bordeaux **05 56 02 82 27**

EHPAD Résidence Vermeil
138, avenue du Général Leclerc
33200 Bordeaux **05 56 42 41 00**

EHPAD Les Jardins de Caudéran
207, rue Pasteur
33200 Bordeaux **05 56 08 36 15**

La Clé de Sol 23, rue Solle
33200 Bordeaux **05 56 24 73 88**

EHPAD Le Clos Saint-Amand
12, allée Ganda
33200 Bordeaux **05 56 08 25 58**

BIEN VIVRE
> CHEZ SOI

> L'ALLOCATION PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE (APA)

est une prestation en nature dont l'objectif est de financer un plan d'aide nécessaire à l'accomplissement des actes essentiels de la vie. Versée par le **Conseil Général de la Gironde** pour une durée de 3 ans renouvelable, elle est accordée aux personnes âgées de 60 ans ou plus, en situation de perte d'autonomie, vivant à leur domicile ou en établissement.

N° VERT du Conseil Général de la Gironde **0 800 00 33 33**

> Pour toutes informations, contacter **le C.L.I.C.** de Bordeaux au n° Vert **0 800 625 885** (appel gratuit depuis un poste fixe)

SERVICE D'AIDE À DOMICILE

LES AUXILIAIRES DE VIE

Ce sont des personnes qualifiées et mandatées par des associations de service à la personne, bénéficiant de l'agrément qualité, qui interviennent à domicile. Les auxiliaires de vie assurent un accompagnement dans les actes essentiels de la vie courante et un accompagnement total ou partiel à la réalisation des tâches quotidiennes.

LE FINANCEMENT

Selon les situations, l'aide sociale, les caisses de retraite, l'APA ou les mutuelles (pour les sorties d'hospitalisation) peuvent prendre en charge partiellement cette aide. Par ailleurs, ces services donnent droit à une réduction d'impôt.

LE MODE D'EMPLOI

Le service d'aide à domicile peut être assuré selon 3 modes d'intervention :

a) PAR L'INTERMÉDIAIRE D'UNE ASSOCIATION :

> le mandataire : dans ce cas l'association recrute et vous propose, après une évaluation individuelle, le personnel susceptible d'intervenir à votre domicile. Elle effectue toutes les formalités administratives liées à l'emploi, assure le suivi d'un service qualitatif et, à votre demande, la continuité de l'intervention.
La personne âgée demeure l'employeur et rémunère l'association pour le service rendu.

> le prestataire : dans ce cas l'association met à votre disposition son personnel et assure d'une part toutes les obligations et les responsabilités vis-à-vis de ses salariés, et, d'autre part, la qualité du service rendu auprès de ses usagers. L'association est l'employeur.

b) L'EMPLOI DIRECT : la personne âgée est l'employeur. Elle gère seule le recrutement, toutes les responsabilités juridiques, les démarches administratives et la rémunération de son personnel.
Le Chèque emploi service universel (CESU) permet de rémunérer et de déclarer tous les services à la personne effectués à votre domicile. Le formulaire CESU peut être retiré dans des établissements bancaires.

LES ASSOCIATIONS D'AIDE À DOMICILE
> liste non-exhaustive

ADAVQ
4, rue du général Gouraud
33200 Bordeaux **05 56 08 03 83**

Aides à domicile du Pavillon
45, cours du Maréchal Gallieni
33082 Bordeaux **05 56 24 24 76**

Aide et service
52, rue Ulysse Gayon
33000 Bordeaux **05 56 38 71 54**

ADMR
29, cours de Verdun
33000 Bordeaux **05 56 51 16 34**

AGI'SERV
81, rue Georges Bonnac
33000 Bordeaux **05 56 08 25 35**

ASAD
74, cours St Louis
33070 Bordeaux **05 56 01 91 90**

ASPE Bordeaux
11, rue Serge Causserouge
33000 Bordeaux **05 56 33 00 10**

OGIGAD
4, rue Jeanne de Lestonnac
33300 Bordeaux **05 57 19 18 30**

Rayon de Soleil
9, rue Portes de Caudéran
33200 Bordeaux **05 57 22 29 40**

UNADEV
12, rue de Cursol
33000 Bordeaux **05 56 33 85 85**

SOINS À DOMICILE

ASAD Bordeaux Soins
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux **05 56 01 91 90**

OGISAD
4, rue Jeanne de Lestonnac
33300 Bordeaux **05 57 19 18 40**

> LES REPAS À DOMICILE

Après une évaluation à domicile du demandeur, la Mairie de Bordeaux met à disposition des bordelais de 60 ans et plus, en difficulté de mobilité, un service de portage des repas. Livrés en liaison froide sur 5 jours (7 repas par semaine), ces repas composés par une diététicienne, sont équilibrés et correspondent aux besoins nutritionnels des personnes âgées. Tarif en fonction des ressources.

Service de portage de repas à domicile
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex **05 57 89 37 50**
Horaires du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h

Le PACT (protection, amélioration, conservation et transformation de l'habitat) étudie avec vous la meilleure adaptation de votre logement, ainsi que les possibilités financières et les financements existants.

PACT Habitat et Développement de la Gironde
211, cours de la Somme - 33800 Bordeaux **05 56 33 88 88**

LA TÉLÉASSISTANCE OU TÉLÉALARME

C'est un dispositif d'appel d'urgence 24 heures sur 24, transmis par ligne téléphonique à un centre de réception d'appels. Il a pour mission d'assurer la sécurité des personnes seules ou isolées, en organisant l'intervention adéquate en fonction de la situation : appels des proches, interventions médicales, gendarmerie… Possibilité de prise en charge totale ou partielle par votre caisse de retraite principale, vos mutuelles ou l'APA.

> AUTRES PRESTATIONS

Le jardinage, le bricolage, la garde d'animaux et la surveillance temporaire peuvent vous être proposés par d'autres sociétés de services.

Le CLIC tient à votre disposition des listes de prestataires qui assurent ces services.

BIEN VIEILLIR

> Prévention

> BIEN-ÊTRE, NUTRITION, CHUTES, ACCIDENTS DOMESTIQUES

Le **Pôle Seniors** organise des **ateliers** non thérapeutiques de stimulation sensorielle (exercices et jeux sur les expressions, les mots, les proverbes).
À partir d'un thème familier et des supports (livres, cd, photos, etc.), un débat est ouvert avec les participants afin de partager leurs souvenirs.

L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle essentiel pour protéger la santé. Elles contribuent à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie. Une alimentation variée, équilibrée, riche en fruits et légumes, est la première arme pour atténuer les effets du vieillissement.

Pôle Seniors
74, cours Saint-Louis
33070 Bordeaux cedex **05 57 89 37 77**

CHUTES

Trois moyens simples contribuent à prévenir les chutes :
- adopter une alimentation saine et équilibrée,
- maintenir une activité physique,
- aménager son habitat pour faciliter ses déplacements en toute sécurité.

Prévention
Dans les Clubs Seniors, des conférences et des ateliers sont régulièrement organisés sur les thèmes suivants : prévention des chutes, nutrition et santé, formation aux gestes de 1er secours, sécurité vol par ruse...

VOL PAR RUSE

Quelques précautions élémentaires dans tous les gestes de la vie quotidienne :
- ne pas ouvrir la porte à un inconnu
- se faire présenter une carte professionnelle
- ne pas faire visiter son logement
- ne rien signer
- être méfiant, en cas de doute, contacter la Police (17).

> LA CANICULE

Inscription sur le registre nominatif canicule au 0 800 625 885 (appel gratuit depuis un poste fixe) :
La ville de Bordeaux a mis en place un plan canicule municipal à destination des seniors. Des clubs seniors climatisés sont prêts à vous accueillir dans tous les quartiers, et des appels téléphoniques de vigilance sont assurés tout l'été par les agents municipaux et des bénévoles (voisins-relais). Le N° vert 0 800 625 885 (appel gratuit depuis un poste fixe) est à votre écoute tout l'été.

Précautions à prendre pendant les fortes chaleurs :
- mettre en marche le ventilateur ou la climatisation,
- rester dans les pièces les plus fraîches,
- boire, même sans soif, un litre et demi par jour,
- manger comme d'habitude, même sans faim,
- ouvrir la nuit les fenêtres,
- s'humidifier le corps avec une serviette mouillée.

PARTAGER

> son expérience

UN COUP DE POUCE POUR LES JEUNES

Donner un coup de pouce aux jeunes, cela permet de rendre service, bien sûr, mais aussi de valoriser la place des seniors dans la société grâce au partage de leurs expériences.

> En parrainant un jeune qui cherche un emploi ou qui rencontre des difficultés d'insertion, vous pouvez l'aider à préparer ses entretiens professionnels ou à élaborer et suivre un plan d'action.
Mission Locale « Bordeaux Avenir Jeunes »
14, cours Pasteur 33300 Bordeaux cedex 05 56 79 97 20

> En accompagnant la scolarité des élèves
Dans le cadre du Plan Jeunesse, la mairie de Bordeaux vous propose de vous engager auprès des élèves pour les aider aux devoirs après l'école. En tant que bénévole, vous interviendrez au sein d'associations travaillant avec la Ville.
Mairie de Bordeaux
11, rue du père Louis de Jabrun 33000 Bordeaux 05 56 10 34 31

> En partageant votre logement avec un étudiant
Par le biais d'une association, vous prenez contact avec un jeune étudiant en recherche de logement ; pour lui ou pour elle comme pour vous, c'est une aide financière et une présence bienvenue.
Association Vivre Avec 44, cours Pasteur 33000 Bordeaux 05 57 95 66 02
Ensemble 2 Générations 2, rue de Marseille, 33000 Bordeaux 07 86 62 26 07

> En donnant un peu, beaucoup ou plus aux autres
France Bénévolat 120, rue Héron 33000 Bordeaux 05 56 92 37 69

RÉPERTOIRE

> DES ASSOCIATIONS

DES ASSOCIATIONS À VOS CÔTÉS (liste non exhaustive)

> Association France Alzheimer Gironde
52, rue des Treuils 33000 BORDEAUX
05 56 40 13 13
alzheimer.gironde@wanadoo.fr

> Les Petits Frères des Pauvres
Ils proposent des visites à domicile ou en établissement et des activités telles que : l'accueil au sein de l'association, les repas de fêtes et anniversaires, les sorties, les séjours de vacances dans les maisons des Petits Frères des Pauvres.
Les Petits Frères des Pauvres
5/7, rue Bouquière
33000 Bordeaux **05 56 79 29 05**

> Société St-Vincent-de-Paul
Association caritative qui propose des visites à domicile, une aide alimentaire, un restaurant social, une domiciliation de courrier, une aide aux devoirs, etc.
Conseil Départemental
26, rue du Commandant Arnould
33000 Bordeaux **05 56 48 22 07**
ssvpbx@orange.fr / www.ssvp-gironde.fr

> L'association « comment-va ? » propose une autre forme d'accompagnement des personnes âgées à travers un contact téléphonique régulier, assuré par une équipe de bénévoles, à raison de 2 appels par semaine.
Courtoisie, confidentialité et générosité résument les qualités demandées aux correspondants, qui tentent ainsi par leur appel de limiter la solitude, parfois pesante, de nos seniors.
05 24 34 10 80

> Phénix Écoute et Paroles offre un espace d'écoute et de parole, dans la confidentialité et le respect de l'anonymat de la personne accueillie. À travers des entretiens individuels et des réunions de groupe, elle favorise le dialogue et l'expression de la souffrance, sans jugement, ni tabou, afin de prévenir le suicide.
SOS Phénix 10, avenue Bel-air
33200 Bordeaux **05 56 02 24 01**

RÉPERTOIRE > des associations

> Alliance intervient en accompagnant la détresse et la souffrance liées à la fin de vie des personnes atteintes d'une maladie grave, ainsi que de leurs familles et leur entourage autour :
- d'un accompagnement au domicile ou en institution,
- des permanences d'accueil et d'écoute,
- des réunions de réflexion–partage,
- des conférences publiques…

Alliance 196, rue Achard
33300 Bordeaux **05 56 43 07 07**

> Pallia Plus regroupe une équipe de bénévoles formés à l'accompagnement des personnes en souffrance, hospitalisées, et des familles ou proches, tous confrontés à la maladie grave ou à la fin de vie.
Animation de groupes d'entraide pour personnes en deuil et de groupes de réflexion éthique.
Pallia Plus 30, rue Kléber
33200 Bordeaux **05 56 08 24 68**

BORDEAUX SENIORS

> sur Facebook !

BORDEAUX SENIORS SUR FACEBOOK !

C'est l'occasion pour les 60 ans et +, leurs amis, leurs voisins, leurs enfants et petits enfants, d'avoir des infos sur tout ce qui se passe à Bordeaux.
Découvrez la page et cliquez sur J'aime afin d'être toujours bien connecté !

www.facebook.com/pages/Bordeaux-Seniors

Vous avez **60 ans** ou plus, vous habitez à Bordeaux, **le Pass Senior vous intéresse !**

C'EST GRATUIT !

Gratuit, le Pass Senior est délivré immédiatement dans les points de distribution.* Il suffit de fournir le formulaire d'adhésion (disponible dans les points de retraits et sur bodeaux.fr) avec un justificatif de domicile datant de moins d'un an.

Offres privilégiées
Dans tous les quartiers, les partenaires sont associés pour proposer des offres culturelles, touristiques, commerçantes qui vont s'enrichissent tout au long de l'année.

Les actus du Pass l'info
Organisation d'un atelier de jardinage, rencontre avec des professionnels du spectacle, balade fluviale : grâce au Pass l'info, vous aurez accès aux toutes dernières informations !

Pour vous inscrire
Fournir un formulaire d'adhésion
Un justificatif de domicile datant de moins d'an
Une pièce d'identité

> Points de retrait

Hôtel de Ville
Place Pey Berland

Mairie de quartier

Bordeaux Maritime
196, rue Achard

Grand Parc-Paul Doumer
Place de l'Europe

La Bastide
20, rue de Chateauneuf

Caudéran
130, avenue Louis Barthou

CCAS
74, cours Saint Louis

Résidence Club Seniors
Alfred Smith
30, rue Alfred Smith

Atelier Giono
13, allée Jean Giono

Maison Éco citoyenne
Quai Richelieu

Archives Municipales
71, rue du Loup

BORDEAUX

CARNET TÉLÉPHONIQUE

SAMU 15
Police Secours 17
Pompiers 18

SOS Médecins
05 56 44 74 74

Maltraitance Personnes Âgées
39 77

Mairie de Bordeaux
05 56 10 20 30

C.C.A.S. de Bordeaux
(Centre Communal d'Action Sociale)
05 57 89 39 39

Conseil Général de la Gironde
0 800 00 33 33

CARSAT 39 60

RSI AQUITAINE
(Régime Social
des Indépendants)
05 56 04 36 00

MSA 05 56 01 83 83

CNRACL (Caisse nationale
de retraites des agents
des collectivités locales)
05 57 57 91 99

LA VILLE
ET SES QUARTIERS

MAIRIES DE BORDEAUX

Hôtel de Ville
Place Pey-Berland **05 56 10 20 30**
Véronique Fayet, adjointe au maire chargée des politiques de solidarité, de santé et des seniors
Ana-Maria Torres, conseillère déléguée pour l'animation des seniors.

MAIRIES DE QUARTIERS

1) BORDEAUX MARITIME
196, rue Achard **05 56 50 82 19**
Maire adjoint de quartier : Nathalie Delattre

2) GRAND PARC - PAUL DOUMER
Place de l'Europe **05 56 50 36 92**
Aménagements handicapés
Maire adjoint de quartier : Anne-Marie Cazalet

3) CENTRE-VILLE
41, crs d'Albret (entrée square St J-Perse)
05 56 51 71 71
Maire adjoint de quartier : Laurence Dessertine

4) ST-AUGUSTIN / VICTOR-HUGO
Place de l'Eglise Saint-Augustin
05 56 90 06 97
Maire adjoint de quartier : Jean-Louis David

5) ST-MICHEL / NANSOUTY / ST-GENÈS
44, cours Pasteur **05 56 91 97 96**
Maire adjoint de quartier : Fabien Robert

6) BORDEAUX SUD
7, rue Saint-Vincent-de-Paul
05 57 95 60 42
Maire adjoint de quartier : Alain Moga

7) LA BASTIDE
20, rue de Châteauneuf
05 56 86 20 56
Maire adjoint de quartier : Muriel Parcelier

8) CAUDÉRAN
130, avenue Louis Barthou
05 56 08 16 86
Maire adjoint de quartier : Pierre Lothaire

Agents de développement local, les 4 conseillers de secteur assurent l'interface entre les structures partenaires sur les quartiers de la ville de Bordeaux et le Pôle « Seniors ».

CONTACT

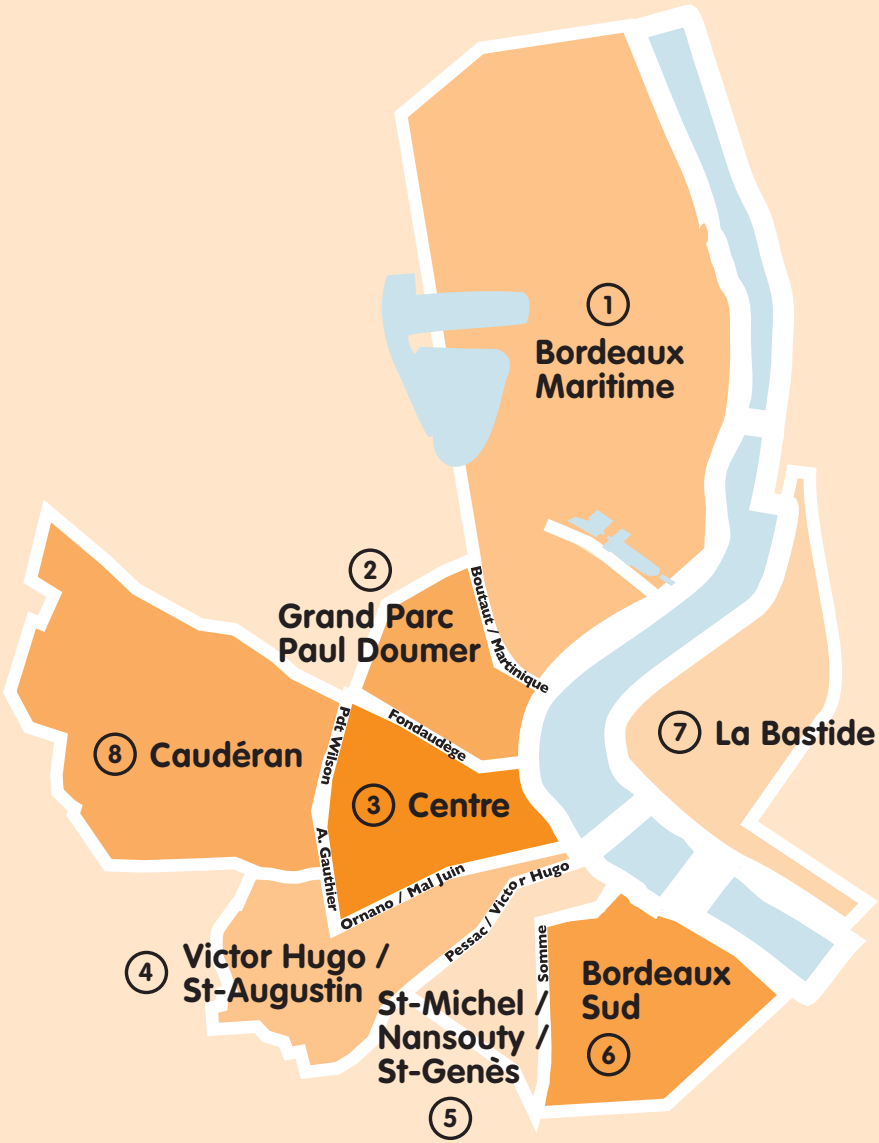
> Quartiers Bordeaux Maritime + Grand Parc Paul Doumer **06 20 33 69 23**

> Quartiers Centre-Ville + Bordeaux Sud **06 20 33 73 22**

> Quartiers Victor Hugo, St-Augustin + Caudéran **06 20 33 61 56**

> Quartiers St-Michel-Nansouty-St-Genès + La Bastide **06 44 18 93 04**

CARTE DES QUARTIERS



INFORMATIONS

Afin de mieux répondre aux attentes des usagers,
tous les services de la Ville de Bordeaux destinés aux seniors
sont regroupés au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) :
74, cours Saint-Louis – 33070 Bordeaux cedex
POUR LES JOINDRE : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h

> CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologiques)
Numéro vert 0 800 62 58 85 (gratuit depuis un poste fixe)
05 57 89 37 37 clicdebordeaux@mairie-bordeaux.fr

> Hébergement 05 57 89 37 00

> Activités de loisirs 05 57 89 37 77

> Repas dans les clubs 05 57 89 37 41

> Portage des repas à domicile 05 57 89 37 50

bordeaux.fr

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES : Thomas Sanson, mairie de Bordeaux, Pascal Calmettes,
Olivier Panier des Touches, Mike Palace, Éloïse Vère.